



โรคหมอนรองกระดูกคอกดทับเส้นประสาท

Cervical Disc Syndrome ส่วนกระดูกคอกของกระดูกสันหลังประกอบด้วยเจ็ดข้อของกระดูกสันหลัง คั่นด้วยหมอนรอง หมอนรองเหล่านี้คือเป็นที่รองรับสำหรับศีรษะและคอ ซึ่งจะทำให้ศีรษะและคอขยับได้มากขึ้น โรคหมอนรองกระดูกคอกดทับเส้นประสาทหมายถึงการเจ็บปวดร้าวในส่วนคอของกระดูกสันหลัง



สาเหตุ

หลายสาเหตุรวมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความเสื่อมตามอายุของหมอนรองกระดูก ท่าทางที่ไม่ดีและการทำงานหนักด้วยวิธีการยกที่ไม่ดีอาจทำให้อาการเหล่านี้แย่ลง หมอนรองจะค่อยๆ กลายเป็นบวมลง เมื่อหมอนรองกระดูกแคบพอที่กระดูกสันหลังจะถูกรบกวน ขอบของกระดูกสันหลังจะเริ่มสึก จากนั้นกระดูกงอกผิดปกติอาจเริ่มไปกดทับไขสันหลังหรือรากประสาท มีอาการระคายเคือง ปวด รู้สึกแสบๆ ชา หรืออ่อนแรงได้ หากมีการบาดเจ็บที่คล้ายกันอาจทำให้กระดูกอ่อนแข็งแตกรอบ ๆ หมอนรองกระดูกแต่ละอัน หมอนรองกระดูกอาจฉีก เลื่อนเข้าไปในกระดูกสันหลังและกดทับไขสันหลังหรือเส้นประสาทรากประสาท



อาการ

ปวดคอหรือรู้สึกเสียวแสบๆ และชาอาจร้าวไปที่ไหล่ หลังส่วนบน แขนหรือมือ บางคนมีอาการอ่อนแรง ชุ่มช้ำ เหนื่อยล้ามาก ความเจ็บปวดจากหมอนรองกระดูกนั้นแย่งระหว่างการเคลื่อนไหวและระหว่างการไอหรือหัวเราะ



วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากการตรวจร่างกายและเอ็กซเรย์ของกระดูกสันหลังส่วนคอ การถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) ที่คอและการตรวจEMG/NCV การทดสอบเส้นประสาทและกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า อาจทำได้เช่นกัน

การรักษา

ส่วนใหญ่สามารถรักษาได้ด้วยการทำกายภาพบำบัด การควบคุมความเจ็บปวดและยาต้านการอักเสบ ผู้เชี่ยวชาญ (ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ, วัสดุปลูกฝังแพทย์หรือศัลยแพทย์ระบบประสาท) อาจช่วยในการรักษาได้ การรักษาตามอาการสามารถทำได้โดยนักกายภาพบำบัด รวมถึงประคบด้วยความร้อนบริเวณที่ปวด การดัดกระดูกคอ และการออกกำลังกายแบบพิเศษ วัสดุปลูกฝังแพทย์สามารถฉีดสแตย์รอยด์และยาชาเข้าไปในช่องไขสันหลังเพื่อช่วยระงับความเจ็บปวด อาการมักจะหายไปหลังจากไม่กี่สัปดาห์ การผ่าตัดโดยปกติแล้ว ทางเลือกสุดท้ายหากการรักษาอื่น ๆ ไม่สามารถบรรเทาอาการได้



ควรไม่ควร

- ✓ ใช้วิธียาบกดที่ตึงและตึง
- ✓ คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อโดยสารรถยนต์หรือยานพาหนะอื่น ๆ
- ✓ ควรวางแผนไว้ได้สำหรับและคอยดูแลนอนบนเตียง
- ✓ ออกกำลังกายเป็นประจำวันที่ได้รับอนุมัติจากแพทย์ของคุณ ค่อยๆยืดและวอร์มของคุณ รักษาน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน
- ✓ พบแพทย์หากอาการของคุณเป็นมากหรือแย่ลงหรือมีอาการส่วนอื่น
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากคุณมีปัญหาในการเดิน อ่อนแรง ขยับแขนขาไม่ได้ หรือสูญเสียการควบคุมลำไส้หรือกระเพาะปัสสาวะ
- ✓ ลดการบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังส่วนคอของคุณ สวมอุปกรณ์ป้องกันในกีฬาที่มีการกระแทก
- ✗ อย่าทำท่าทางยื่นคอ
- ✗ อย่ากลับไปทำงานจนกว่าแพทย์ให้ความเห็นว่าทำได้
- ✗ อย่าทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังมากจนกว่าคุณจะตรวจสอบกับหมอ
- ✗ อย่าขับรถจนกว่าคุณจะหายจากอาการเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยาแก้ปวด

